

ごはんから

10倍がゆを作ってみよう！
～はじめての離乳食～



宮前区役所地域みまもり支援センター
管理栄養士

用意するもの

<材料>

- ごはん



<調理器具>

- 小鍋
- すり鉢
- すりこぎ
- こし器(ざるでも代用可能です。)

★おたまもあると便利。



こし器は、おかゆ等、粒が残るものをペースト状にするために、使います。
茶こしでもよいですが、おかゆは詰まってしまうので、目の少し粗いものが向いています。



← 茶こし

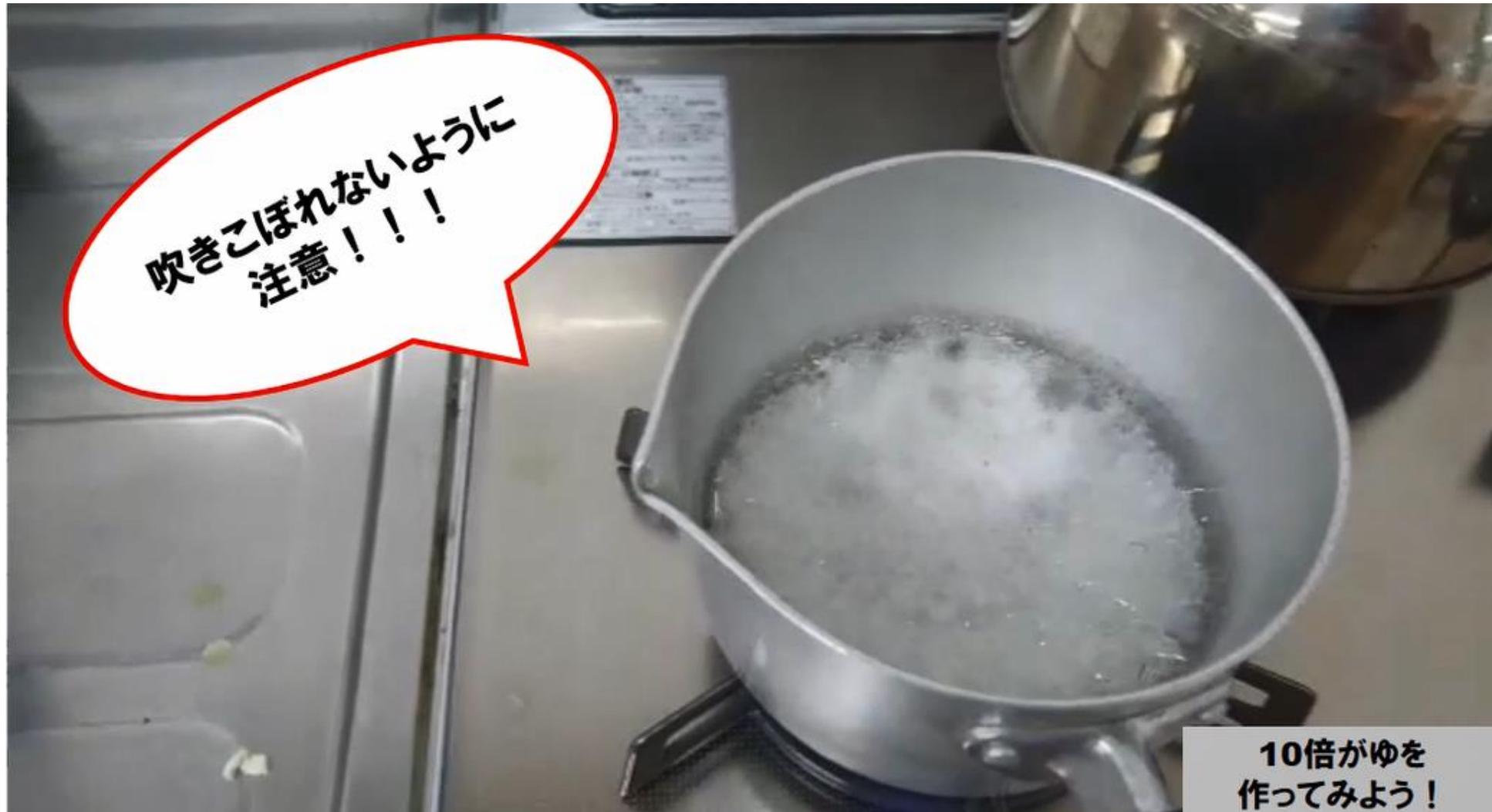


← 離乳食セットの
こし器
(今回はこちらを
使いました。)

作り方



(1)ごはんを小鍋に入れ、ごはんがかぶるくらいより少し多めの水を加え、火にかけます。



**(2)吹きこぼれないように注意しながら、
ごはんがやわらかくなるまで煮ます。**



(3)煮ていると、水が蒸発してなくなっていくしますので、適宜足していきます。



(4)10倍がゆの完成です。



(5)熱湯をかけて消毒したすり鉢とすりこぎでおかゆをつぶしていきます。



10倍がゆを
作ってみよう!

(6) おかゆがつぶれてきたら、おかゆの上澄みを加えて、とろとろになるようにのばします。



(7)おかゆの粒がまだ残っているので、おかゆをこし器に移してスプーンでつぶしながら裏ごしをします。



とろとろのつぶしがゆの完成！



**最初にあげる1さじ分(計量スプーン
の小さじ1杯分)の10倍がゆ
ご家庭の小スプーンなら1杯強～
2杯弱程度です。**